సాక్షి
ములుగు

ఆదివారం । 28 । సెప్టెంబర్ । 2025



పేదల ఆపిల్..సీతాఫలం

పేదల ఆపిల్ సీతాఫలం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి.

- IIలో▸



బీసీల పోరాటంతోనే..

బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాట విజయమని ఆ సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ అన్నారు.

- IIలో▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం
30^0 /22^0

జిల్లాలో ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అల్పపీడన ప్రభావంతో పలుచోట్ల భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

లలితా త్రిపుర సుందరిగా అమ్మవారు



ములుగు రూరల్: జిల్లాకేంద్రంలోని రామాలయ ప్రాంగణంలో శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా 6వ రోజు అమ్మవారు లలితా త్రిపుర సుందరిగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ మేరకు శనివారం అమ్మవారికి భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా భోగినేని వెంగయ్య బ్రదర్స్, చందా శ్రీనివాస్ వారి ఆధ్వర్యంలో మహా అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షుడు చింతలపూడి భాస్కర్‌రెడ్డి, బండారి మోహన్‌కుమార్, బాణాల రాజ్‌కుమార్, ఇమ్మడి రాకేష్‌యాదవ్, సురేందర్, ప్రమోద్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మ చైర్మన్‌గా రవీందర్‌రెడ్డి



ములుగు రూరల్: జిల్లా ఆత్మ చైర్మన్‌గా మల్లంపల్లి మండలం దేవనగర్ గ్రామానికి చెందిన కొండ రవీందర్ రెడ్డిని ఎంపిక చేశారు. ఈ మేరకు జిల్లా కేంద్రంలో శనివారం సహాయ సంచాలకులు వి.సురేష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఎంపిక చేశారు. ఆయనతో పాటు 22 మంది డైరెక్టర్లను నామినేట్ చేశారు.

కొండా లక్ష్మణ్‌బాపూజీ జయంతి వేడుకలు



ములుగు: జిల్లా కేంద్రంలోని సంక్షేమ భవనంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి వేడుకలను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. తొలుత జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి అధికారి ఎం.సర్దార్‌సింగ్ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఆశయాలను కొత్త తరానికి చేరవేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమని కొనియాడారు. అదే విధంగా ములుగు పద్మశాలి సంఘం ఆధ్వర్యంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడు చిప్ప అశోక్, మాజీ అధ్యక్షుడు డీపీ జనార్దన్, చేనేత సంఘం జిల్లా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

లొంగిపోయిన మావోయిస్టులకు రివార్డులు



ములుగు: నిషేధిత సీపీఐ మావోయిస్టు పార్టీకి చెందిన ముగ్గురు సభ్యులు ఇటీవల ఎస్పీ డాక్టర్ శబరీశ్ ఎదుట లొంగిపోయారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ సరెండర్ పాలసీలో భాగంగా తక్షణ సహాయంగా ప్రభుత్వం నుంచి ప్రతి ఒక్కరికీ రూ.25 వేల చొప్పున వచ్చిన నగదు రివార్డును శనివారం ఎస్పీ తన కార్యాలయంలో వారికి అందజేశారు. గత మే నెలలో లొంగిపోయిన మడవి మంగ్లీ, మడకం కమలేష్, మడకం భీమేలకు నగదు రివార్డును అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ శబరీశ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దేశంలోనే అత్యుత్తమ సరెండర్ పాలసీని అమలు చేస్తుందన్నారు. లొంగిపోయిన మావోయిస్టులకు రివార్డు డీడీ, వైద్య చికిత్స, పునరావాస సాయం అందుతుందన్నారు. లొంగిపోయిన వారు సమాజంలో స్థిరపడేందుకు అన్ని విధాలా ప్రభుత్వం నుంచి మద్దతు లభిస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ములుగు ఇన్‌చార్జ్ ఓఎస్డీ రవీందర్, ఆర్ఐ తిరుపతి పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో లోపాలు ఉండొద్దు

ములుగు: ధాన్యం కొనుగోళ్లలో లోపాలు ఉండకూడదని అదనపు కలెక్టర్ మహేందర్‌జీ కొనుగోలు సెంటర్ల నిర్వహకులకు సూచించారు. కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహకులు, బుక్ కీపర్లతో శనివారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఖరీఫ్ సీజన్‌లో రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలన్నారు. ప్రతీ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద కొనుగోలుకు సంబంధించిన రిజిస్టర్లు ఉండాలన్నారు. తేమశాతం వచ్చిన ధాన్యాన్ని మాత్రమే రైస్ మిల్లులకు పంపించాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో డీసీఎస్ఓ, డీఎం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిజర్వేషన్లు ఖరారు

జిల్లాలో పదేసి జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలు

- లాటరీ పద్ధతిలో రిజర్వేషన్ల కేటాయింపు
- ఆశావహుల్లో నిరుత్సాహం
- జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఎస్టీ మహిళ



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియలో పార్టీ ప్రతినిధులతో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ దివాకర

ములుగు రూరల్: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేసినట్లు కలెక్టర్ టీఎస్.దివాకర తెలిపారు. ఈ మేరకు శనివారం కలెక్టరేట్‌లో కలెక్టర్ దివాకర, అదనపు కలెక్టర్లు సంపత్‌రావు, మహేందర్‌జీ, ఆర్డీఓ వెంకటేష్ ఆధ్వర్యంలో గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, పంచాయతీరాజ్‌శాఖ అధికారుల సమక్షంలో రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భాగంగా జిల్లాలో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలకు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, రిజర్వేషన్ల కేటాయింపు జరిగిందని వివరించారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం ఎస్సీ, ఎస్టీ రిజర్వేషన్లు సాంఘిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉపాధి ప్రకారం నిర్వహించగా రాజకీయ కులగణన (ఎస్ఈఈఈపీసీ) ప్రకారం బీసీల రిజర్వేషన్లు చేపట్టడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఎస్టీ మహిళకు కేటాయించినట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని 10 జెడ్పీటీసీ, 10 ఎంపీపీ స్థానాలతో పాటు ఎంపీటీసీలు 83, సర్పంచ్‌లు 171 స్థానాలతో పాటు వార్డు మెంబర్ల రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారు.

ఆశా వహుల్లో నిరుత్సాహం

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీలో పాల్గొనాలని వేచి చూస్తున్న వారి ఆశలు అడి ఆశలయ్యాయి. గతంలో ఉన్న రిజర్వేషన్ల ఆధారంగా తమకు అనుకూలంగా రిజర్వేషన్లు వస్తాయని గంపెడాశతో ఉన్న స్థానిక నాయకులు కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియకు హాజరయ్యారు. డ్రా పద్ధతిన ప్రక్రియ నిర్వహించిన రిజర్వేషన్ల ఖరారు ప్రతికూలంగా రావడంతో పలువురు ఆశా వహులు నిరుత్సాహంతో వెనుతిరిగారు.

జెడ్పీపీఠం ఎస్టీ మహిళకు ఖరారు..

ములుగు జిల్లా ప్రజాపరిషత్ చైర్‌పర్సన్ పీఠం ఎస్టీ మహిళకు ఖరారు చేశారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్, రూరల్ ఎంప్లాయ్‌మెంట్ డైరెక్టర్, రాష్ట్ర ఎన్నికల అథారిటీ శ్రీజాన గెజిట్ విడుదల చేశారు. ఈ ఉత్తర్వులను శనివారం జారీ చేశారు. తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ యాక్ట్ 2018, జీఓ ఎంఎస్ నంబర్ 41 నిబంధనల మేరకు రిజర్వేషన్ ఖరారు చేసినట్లు ప్రకటించారు.

మండలాల వారీగా రిజర్వేషన్ల వివరాలు

మండలం	జెడ్పీటీసీ	ఎంపీపీ
ములుగు	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్టీ మహిళ
మల్లంపల్లి	బీసీ మహిళ	బీసీ మహిళ
వెంకటాపురం(ఎం)	ఎస్సీ జనరల్	ఓసీ జనరల్
గోవిందరావుపేట	బీసీ మహిళ	బీసీ మహిళ
ఎస్ఎస్ తాడ్వాయి	బీసీ జనరల్	బీసీ జనరల్
ఏటూరునాగారం	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్సీ జనరల్
కన్నాయిగూడెం	ఎస్టీ మహిళ	ఎస్టీ మహిళ
మంగపేట	జనరల్ మహిళ	---
వాజేడు	బీసీ జనరల్	బీసీ మహిళ
వెంకటాపురం(కె)	ఎస్సీ మహిళ	ఎస్టీ మహిళ

మంగపేట మండలం ఎంపీపీ స్థానం రిజర్వేషన్ ఖరారు చేయలేదు.

ములుగు సర్పంచ్ స్థానాల రిజర్వేషన్లు ఇలా..

జగ్గన్నపేట ఎస్టీ జనరల్, పత్తిపల్లి ఎస్టీ మహిళ, దేవగిరిపట్నం ఎస్టీ జనరల్, మదనపల్లి ఎస్సీ మహిళ, అబ్బాపూర్ ఎస్సీ జనరల్, జంగాలపల్లి బీసీ జనరల్, బరిగలానిపల్లి బీసీ జనరల్, జాకారం బీసీ మహిళ, ఇంచర్ల బీసీ జనరల్, కాశిందేవిపేట బీసీ మహిళ, బంజరుపల్లి జనరల్, పాట్లాపూర్ జనరల్ మహిళ, అంకన్నగూడెం ఎస్టీ జనరల్, సర్వాపూర్ ఎస్టీ జనరల్, కన్నాయిగూడెం ఎస్టీ మహిళ, రాయినిగూడెం ఎస్టీ మహిళ, పెగడపల్లి ఎస్టీ జనరల్, కొత్తూరు ఎస్టీ జనరల్, పంచోత్కులపల్లి ఎస్టీ మహిళగా రిజర్వేషన్‌లు ఖరారయ్యాయి.

ఎంపీటీసీ రిజర్వేషన్ వివరాలు

ములుగు మండలంలో 9 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు గాను కొత్తూరు ఎస్టీ జనరల్, కాశిందేవిపేట ఎస్టీ మహిళ, ఇంచర్ల ఎస్టీ జనరల్, అబ్బాపూర్ బీసీ జనరల్, జంగాలపల్లి బీసీ జనరల్, జగ్గన్నపేట బీసీ మహిళ, పత్తిపల్లి బీసీ మహిళ, దేవగిరిపట్నం జనరల్, సర్వాపూర్ జనరల్ మహిళగా ఖరారు అయ్యాయి.

మంగపేటలో స్థానిక ఎన్నికలకు బ్రేక్?

మంగపేట: జిల్లాలోని మంగపేట మండలంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సుప్రీంకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులతో బ్రేక్ పడింది. రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం కసరత్తు ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. ఎన్నికల నిర్వహణలో భాగంగా 2023 జూలై 5న తెలంగాణ హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్ తీర్పు మేరకు షెడ్యూల్డ్ ఏరియా(ఏజెన్సీ)అమలులో ఉన్న మంగపేటలో ఏజెన్సీ చట్టాలకు అనుగుణంగా మండలంలో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల రిజర్వేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్న క్రమంలో ఈ నెల 23న సుప్రీంకోర్టు జస్టిస్ మహేశ్వరి ధర్మాసనం 2023లో హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును నిలుపుదల చేస్తూ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దీంతో అధికారులు మంగపేట మండలంలో స్థానిక ఎన్నికల ప్రక్రియను నిలిపివేసినట్లు సమాచారం.

పండుగ వేళ.. ప్రజలు అప్రమత్తం

- సొంతూళ్లకు వెళ్తున్న క్రమంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి
- గాంధీ జయంతి రోజు మద్యం అమ్మితే చర్యలు
- 'సాక్షి ఫోన్ ఇన్'లో ములుగు డీఎస్పీ నలువాల రవీందర్

సాక్షి ఫోన్ ఇన్



సాక్షి ఫోన్ ఇన్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న డీఎస్పీ రవీందర్

ములుగు: సద్దుల బతుకమ్మ, దసరా పండుగ వేళ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ములుగు డీఎస్పీ నలువాల రవీందర్ సూచించారు. పండుగలకు సొంతూళ్లకు వెళ్తున్న క్రమంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వివరించారు. శనివారం ములుగు డీఎస్పీ నలువాల రవీందర్‌తో సాక్షి ఫోన్ ఇన్ కార్యక్రమం నిర్వహించింది. ప్రజలు ఫోన్‌చేసి తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకున్నారు.

ప్రశ్న: గాంధీ జయంతి రోజున దసరా పండుగ ఉంది.. మద్యం అమ్మకాలపై చేపట్టే చర్యలు ఏంటి?

మొర్రి రాజుయాదవ్, మల్లంపల్లి

జవాబు: దసరా పండుగ అక్టోబర్ 2న గాంధీ జయంతి రోజున వస్తున్నందున ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు మద్యం దుకాణాలు బందు ఉంటాయి. గ్రామాల్లో ఎవరైనా అక్రమంగా మద్యం అమ్మకాలు కొనసాగిస్తే శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటాం. దసరా వేడుకల వద్ద ఎలాంటి సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు ఉంటుంది. దసరా వేడుకలు ప్రశాంతంగా ముగిసేలా స్థానిక యువత పోలీసులకు సహకరించాలి.

ప్రశ్న: దసరాకు అమ్మమ్మ ఇంటికి వెళ్తున్నాం.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

చెర్పు రవీందర్, మేడారం

జవాబు: పండుగకు వెళ్లేవారు ఇంట్లో బంగారు ఆభరణాలు పెట్టి వెళ్లకుండా వెంట తీసుకెళ్లాలి. మేడారంతో పాటు ప్రతీ గ్రామంలో రాత్రిపూట పోలీస్ పెట్రోలింగ్ ఉంటుంది. బతుకమ్మ ఆడేటప్పుడు నగలు పోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి మహిళలు బతుకమ్మ ఆడే క్రమంలో అభరణాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

ప్రశ్న: సద్దుల బతుకమ్మ రోజు చైన్ స్నాచింగ్‌లు జరగకుండా తీసుకునే చర్యలేంటి?

పొదిల్ల చిట్టిబాబు, వస్రా

జవాబు: సద్దుల బతుకమ్మ రోజున మహిళలు బతుకమ్మలతో వెళ్తున్న క్రమంలో, బతుకమ్మ ఆడే ప్రాంతాల్లో మహిళలు ధరించిన బంగారు ఆభరణాలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. బంగారు ఆభరణాలు, ఇతర విలువైన వస్తువులు అపహరణకు గురికాకుండా అనునిత్యం పోలీసులతో బందోబస్తు ఉంటుంది. ఆటలు ఆడే క్రమంలో అపహరణకు గురైతే వెంటనే స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి.

ప్రశ్న: సద్దుల బతుకమ్మకు పోలీసుల బందోబస్తు ఏ విధంగా ఉంటుంది?

కందకట్ల రణధీర్, మల్లంపల్లి

జవాబు: సద్దుల బతుకమ్మ రోజున ప్రతీ గ్రామంలో పోలీసుల బందోబస్తు ఉంటుంది, మహిళా కానిస్టేబుళ్లతో పాటు మఫ్టీలో పోలీసులు కూడా విధుల్లో ఉంటారు. సద్దుల బతుకమ్మ రోజున బంగారు నగలు ధరిస్తే అపహరణకు గురికాకుండా మహిళలు పిన్నీస్‌తో పుస్తెలతాడుకు లింక్ చేసి నగలను ఉంచితే అపహరణకు గురయ్యే అవకాశం ఉండదు. బంగారు నగల పట్ల మహిళలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ప్రశ్న: పండుగకు ఊరికెళ్తే.. ఇంటి వద్ద ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

రామిడి కరుణాకర్‌రెడ్డి, వెంకటాపురం(ఎం)

జవాబు: ప్రతిఒక్కరూ తమ ఇంటి వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకునే ప్రయత్నం చేసుకోవాలి. దసరా పండుగకు ఊరికెళ్తే విలువైన వస్తువులు, నగదు, బంగారు ఆభరణాలు బ్యాంకు లాకర్‌లో భద్రపరుచుకోవాలి. ఇంటి పరిసరాల పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ పక్కన ఉన్న ఇంటివారికి ఊరికి వెళ్తున్న సమాచారం అందించి ఇంటిని చూసే విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

ప్రశ్న: అనుమానాస్పద వ్యక్తులపై ఎలాంటి నిఘా ఉంటుంది. గ్రామాల్లో యువకులతో కమిటీలు ఏమైనా వేస్తారా?

గణపాక సుధాకర్, చల్వాయి

జవాబు: అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపించిన వెంటనే 100కు డయల్ చేయాలి. యువత చెడు వ్యసనాలకు గురికాకుండా జిల్లా ఎస్పీ శబరీశ్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామాల్లో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నాం. గ్రామాల పరిధిలోని యువకులతో కమిటీలు వేసి గ్రామాల్లో నిఘా పెంచాలనే మీ ఆలోచనను పరిగణలోకి తీసుకుంటాం.

రామప్పలో సిరియా దేశస్తులు



వెంకటాపురం(ఎం): చారిత్రక రామప్ప దేవాలయాన్ని సిరియాకు చెందిన రావద్, అమీన్‌లు శనివారం సందర్శించారు. రామలింగేశ్వరస్వామిని వారు దర్శించుకోగా పూజారులు వారికి తీర్థప్రసాదాలు అందించి ఆశీర్వచనం చేశారు. ఆలయ విశిష్టత గురించి గైడ్ విజయ్‌కుమార్ వివరించగా రామప్ప శిల్పకళ సంపద బాగుందని వారు కొనియాడారు.

గోదావరి దోబూచులాట



వాజేడు: గోదావరి వరద నీటిలో మిర్చి చేలు



వాజేడు: పూసూరు వద్ద గోదావరి వరద

వాజేడు: గోదావరి వరద పెరుగుతూ.. తగ్గుతూ దోబూచులాడుతోంది. శుక్రవారం సాయంత్రం వరకు ఉధృతంగా పెరిగిన గోదావరి వరద శనివారం మధ్యాహ్నం వరకు క్రమంగా తగ్గింది. 16.410 మీటర్ల వరకు పెరిగిన గోదావరి తగ్గుముఖం పట్టి 14.920 మీటర్ల వరకు తగ్గింది. ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి మళ్లీ వస్తున్న నీటి ప్రవాహంతో గోదావరి వరద శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు 15.140 మీటర్ల మేర పెరిగింది. దీనికి తోడు మండలంలో వర్షం ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తుండటంతో వాగులు వంకలు పొంగి ప్రవహిస్తున్నాయి. దీంతో వందలాది ఎకరాల్లోని మిర్చి పంట ఇంకా నీటిలోనే మునిగి ఉంది. మండల పరిధిలోని పూసూరు వద్ద గోదావరి వరద ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది.

దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

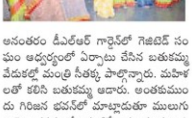
ములుగు రూరల్: విదేశాల్లో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలనుకునే నిరుపేద ఎస్సీ విద్యార్థులు అంబేడ్కర్ ఓవర్సీస్ విద్యానిధి పథకం కింద ఆర్థిక సాయం పొందేందుకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి కొమురయ్య శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విదేశాల్లోని విశ్వవిద్యాలయాల్లో చదవాలనుకునే వారికి ఈ పథకం కింద రూ.20 లక్షల ఉపకార వేతనం మంజూరు చేస్తామని వెల్లడించారు. ఎంపికైన వారికి ఉచిత వీసా, విమాన ప్రయాణ చార్జీలు చెల్లిస్తామని తెలిపారు. అభ్యర్థులు గుర్తింపు పొందిన విశ్వవిద్యాలయంలో డిగ్రీ, పీజీలో 60 శాతం మార్కులు సాధించి ఉండాలని వివరించారు. నవంబర్ 19వ తేదీలోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు.

అర్హులందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు

- అంగన్‌వాడీ, ఆశ కార్యకర్తల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి
- బతుకమ్మ అంటేనే మహిళల పండుగ
- రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క



డీఎల్ఆర్ గార్డెన్‌లో మహిళలతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడుతున్న మంత్రి సీతక్క





అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలకు యునిఫాంలను అందిస్తున్న మంత్రి సీతక్క

ములుగు: అర్హులందరికీ విడతల వారీగా సంక్షేమ ఫలాలు అందించనున్నట్లు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా, స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి సీతక్క తెలిపారు. జిల్లా కేంద్రంలోని డీఎల్ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలకు, ఆయాలకు ములుగు అదనపు కలెక్టర్ సీహెచ్.మహేందర్ జీ, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోతు రవిచందర్, ములుగు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రేగ కల్యాణిలతో కలిసి మంత్రి సీతక్క యునిఫాంలను అందజేశారు. అంతకు ముందు గిరిజన భవన్‌లో ములుగు, మల్లంపల్లి మండలాలకు చెందిన అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీతక్క మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని అంగన్‌వాడీలు, ఆశ వర్కర్ల సమస్యలను విడతల వారీగా పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అంగన్‌వాడీ పాఠశాలలను మూసివేస్తారని జరుగుతున్న ప్రచారంలో నిజం లేదన్నారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి రాష్ట్రంలో అదనంగా పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడానికి కృషి చేస్తున్నారని వివరించారు. నూతన పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా కార్యకర్తల నియామకాలు చేపట్టడానికి సంబంధిత శాఖ అధికారులు ఇప్పటికే కసరత్తు ప్రారంభించారని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరికీ యునిఫాంలను త్వరలోనే అందజేస్తామని తెలిపారు. అదేవిధంగా మహిళా సంఘాల సభ్యులు ప్రభుత్వ సహకారంతో విజయవంతంగా పలు వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తూ ఆర్థికంగా ఎదుగుతున్నారన్నారు. సోలార్ ప్లాంట్లు, ఆటోలు, వాహనాలు, బస్సుల కొనుగోలు కోసం వడ్డీలేని రుణాలను అందజేస్తున్నామని వివరించారు. వీటిని మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకొని ఆర్థికంగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. మహిళా సంఘం అంటే భరోసా అని, తోటి సభ్యులు కష్టసుఖాల్లో తోడుంటారని వివరించారు. రాష్ట్రంలో మహిళా సంఘాలు ఉపాధిని కల్పించే స్థాయికి ఎదిగాయన్నారు.

మహిళలతో మంత్రి ఆటాపాట

అనంతరం డీఎల్ఆర్ గార్డెన్‌లో గెజిటెడ్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ వేడుకల్లో మంత్రి సీతక్క పాల్గొన్నారు. మహిళలతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడారు. అంతకుముందు గిరిజన భవన్‌లో మాట్లాడుతూ ములుగు నియోజకవర్గంలో ఇప్పటికే అర్హులను గుర్తించి పదివేలకు పైగా రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేశామని తెలిపారు. నూతన కార్డులను పంపిణీ చేయడమే కాకుండా వారికి సన్న బియ్యం అందిస్తున్నామని వివరించారు. రాష్ట్రంలోని పేదలందరికీ 200 యూనిట్ల ఉచిత కరెంటు అందజేయడంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను చూసి ప్రభుత్వానికి అండగా నిలవాలని సీతక్క కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీడబ్ల్యూఓ తుల రవి, సీడీపీఓ శిరీష, డీసీఎస్ఓ ఫైజల్ హుస్సేన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

రేపు సద్దుల బతుకమ్మ నిర్వహించుకోవాలి

హన్మకొండ కల్చరల్: సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు ఈనెల 29న నిర్వహించుకోవాలని తెలంగాణ అర్చక సమాఖ్య రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గంగు ఉపేంద్రశర్మ, హనుమకొండ పద్మాక్షి దేవాలయం అనువంశిక అర్చకుడు నాగిళ్ల శంకరశర్మ, వరంగల్ శ్రీరాజరాజేశ్వరీ దేవాలయం అర్చకుడు ఎల్లంభట్ల లక్ష్మణశర్మ, ఐనవోలు మల్లికార్జునస్వామి దేవాలయం ముఖ్యార్చకుడు మధుకర్‌శర్మ, కొడకండ్లకు చెందిన సిద్ధాంతి పాలకుర్తి గౌతంశర్మ, పలువురు వేద పండితులు శనివారం వేర్వేరు ప్రకటనల్లో తెలిపారు. ఈనెల 21న ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమైనందున తొమ్మిదో రోజు 29న సోమవారం సద్దుల బతుకమ్మ జరుపుకోవాలని సూచించారు.

కాజీపేట మీదుగా ప్రత్యేక రైళ్లు

కాజీపేట రూరల్: ధర్మాప్రవర్ధన్ దివస్‌ను పురస్కరించుకుని కాజీపేట జంక్షన్ మీదుగా దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు రెండు ప్రత్యేక రైళ్లను నడిపిస్తున్నట్లు శనివారం దక్షిణ మధ్య రైల్వే సీపీఆర్వో ఎ.శ్రీధర్ శనివారం తెలిపారు.

ప్రత్యేక రైళ్ల వివరాలు..

అక్టోబర్ ఒకటో తేదీన బీదర్–అజ్నీ (07083) ఎక్స్‌ప్రెస్ బీదర్‌లో రాత్రి 20–45 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 11–50 గంటలకు అజ్నీ చేరుకుంటుంది. అక్టోబర్ రెండో తేదీన అజ్నీ–బీదర్ (07084) ఎక్స్‌ప్రెస్ అజ్నీలో 23–50 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 13–30 గంటలకు బీదర్ చేరుకుంటుంది. ఈ రెండు రైళ్లకు జహీరాబాద్, వికారాబాద్, లింగంపల్లి, సికింద్రాబాద్, చర్లపల్లి, జనగామ, కాజీపేట, పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల, సిర్పూర్‌కాగజ్‌నగర్, బల్లార్షాలో హాల్టింగ్ కల్పించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

పేదల ఆపిల్.. సీతాఫలం

పోషకాలు మెండు.. ఈ పండు
- కంటి, గుండె, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు దూరం
- ఆపిల్‌తో పోటీ పడుతున్న సీతాఫలాల ధరలు
- మూడు నెలల పాటు విక్రయాలు.. పేదలకు ఉపాధి
- రియల్ ఎస్టేట్ విస్తరణలో అంతరిస్తున్న చెట్లు


పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద సీతాఫలాలు విక్రయిస్తున్న మహిళలు

హన్మకొండ కల్చరల్: పేదల ఆపిల్ సీతాఫలం. అమృతంలా తియ్యగా ఉండే ఈ పండును ఇష్టపడని వారుండరు.. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు.. సామాన్యుల నుంచి సంపన్నుల వరకు ఇష్టంగా తినే పండు సీతాఫలం. వర్షాకాలంలో లభించే సీతా ఫలానికి పోషకగనిగా పేరుంది. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి. అయితే రియల్ ఎస్టేట్ ప్రభావంతో కొంత మేర సీతాఫల చెట్లు అంతరించిపోవడంతో ధరలు అమాంతం పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం సీజన్ అయినా సీతాఫలాల దిగుబడి తగ్గి ధరలు పెరిగాయి. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో జనగామ, తరిగొప్పుల, తొర్రూరు, మహబూబాబాద్, మరిపెడ, ఏటూరునాగారం, కొత్తగూడ, నర్సంపేట, గూడూరు, పాకాల, వర్ధన్నపేట, పర్వతగిరి, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, మరిపెడ, నర్సింహులపేట, ములుగు, భూపాలపల్లి, పరకాల, ములుగు గణపురం తదితర మండలాల్లో ఎక్కువగా లభిస్తుండగా.. వీటిని కూలీలు గుట్టలు, పొలాల గట్లు, అటవీ ప్రాంతాల నుంచి సేకరించి ఎడ్ల బండ్లు, వాహనాల్లో నగరానికి తీసుకొచ్చి ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకుంటున్నారు.

జోరుగా సీతాఫలాలు విక్రయాలు

సీతాఫలాలు విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. వరంగల్ ట్రైసిటీలో పబ్లిక్ గార్డెన్ సెంటర్, వరంగల్ హెడ్ పోస్ట్ ఆఫీస్ జంక్షన్, పండ్ల మార్కెట్, ఇతర నగర రహదారులపై సీతాఫలాల విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. ఎక్కువ శాతం మహిళలే అమ్మడం కనిపిస్తోంది. గతంలో 100 పండ్లు రూ. 150 నుంచి రూ. 200 వరకు విక్రయించేది. ప్రస్తుతం ఈఏడాది ఒక పండు రూ. 10 నుంచి రూ. 20 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. పెద్ద పరిమాణమైతే రూ.100కు నా లుగు చొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. మరికొంత మంది సేకరించిన వారి నుంచి గుత్తగా తీసుకుని దుకాణాల ద్వారా అమ్ముతున్నారు. ఈ విక్రయాల ద్వారా రోజుకు సేకరించిన కాయలను బట్టి సుమారు రూ.2వేల నుంచి రూ.10వేల వరకు ఆదాయం వస్తుంది. సీతాఫలాల విక్రయాలు, సేకరణతో ఏటా పేదలకు మూడునెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. తెల్లవారుజామునే నగరానికి చేరుకుని విక్రయాలు పూర్తయిన అనంతరం సాయంత్రానికి తమ గ్రామానికి వెళ్తున్నారు. కొన్ని కుటుంబాలు పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద రోడ్డు పక్కన షెడ్డు వేసుకుని సేకరించిన కాయలను మాగబెట్టి అమ్ముతున్నారు. సీజన్ అయిపోయినా తర్వాత తిరిగి తమ గ్రామాలకు వెళ్లిపోతారు.

ఏటేటా అంతరిస్తున్న సీతాఫలం చెట్లు

రియల్ స్టేట్ వ్యాపారం, కరువు ప్రభావంతో సీతాఫలాల చెట్లు ఏటేటా అంతరించిపోతున్నాయి. బావులు, పొలగట్లు, గుట్టలు వెంట ఉన్న సీతా ఫలాల చెట్లను కూడా యంత్రాలతో తొలగించి భూములను చదును చేసి విక్రయిస్తున్నారు. ఫలితంగా సీతాఫలం చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. నాణ్యత, పరిమాణాన్ని బట్టి రూ.10 నుంచి రూ. 20, 30 వరకు పండ్లు విక్రయిస్తున్నారు.

కోతుల బెడదతో కాయలు కరువు..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెట్లు ఉన్నా కోతులు పూత, కాయ దశలో తెంపుతున్నాయి. ఫలితంగా అక్కడ సీతాఫలాల కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. కాగా, కొంత మంది వ్యాపారులు తమ పంట పొలాలు, గట్ల వెంట పెంచిన సీతాఫలాల చెట్లకు పగలు, రాత్రి నిఘా ఉంటూ కోతుల బెడద నుంచి రక్షించుకుంటున్నారు. దీంతో 2 వేల నుంచి 5వేల వరకు కాయలు దిగుబడికి వస్తున్నాయి. అనంతరం వీటిని నగరానికి తీసుకొచ్చి విక్రయాలు చేస్తున్నామని పలువురు వ్యాపారులు పేర్కొంటున్నారు.

పోషకాలు మెండు..



సీజనల్ ఫ్రూట్‌గా లభించే సీతాఫలంలో విటమిన్–ఏ కలిగిన మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్–బీ6, కాల్షియం, విటమిన్–సీ, ఐరన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఫలాన్ని ఉదయాన్నే తింటే కండరాలు,నరాల బలహీనతలు తొలగుతాయి. విటమిన్–ఏ ఎక్కువ ఉండడం వల్ల కంటి వ్యాధులు తగ్గి దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెగ్నీషియం గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

డాక్టర్ ఎండీ సలీం, జనరల్ ఫిజియన్ వరంగల్

సీతాఫలం ఇష్టం..



మా తల్లిగారి ఊరు స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్. చిన్నప్పటి నుంచి సీతాఫలం ఇష్టం. ఇంట్లో చెట్లు ఉండేవి. ఇష్టంగా తినేది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో ఎంత ధర ఉన్నా బుట్ట కొనుగోలు చేసి కుటుంబసభ్యులందరం తింటాం.. సీతాఫలంతో స్వీట్ కూడా చేసుకుంటాం.

చందనాల జ్యోతి, ఫ్యాషన్ డిజైనర్, తిలక్‌రోడ్, కాశిబుగ్గ

చెట్లు తగ్గి ధరలు పెరిగాయి..



ఏటేటా సీతాఫలాల చెట్లు తగ్గిపోతున్నాయి. దీంతో దిగుబడి పడిపోయి పండ్ల ధరలు పెరుగుతున్నాయి. 25 ఏళ్ల నుంచి ఈ పండ్లు అమ్ముతున్నా. మా తాత, తండ్రి కాయలు, పండ్లను పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద అమ్మేటోళ్లు.. మేము బావుల దగ్గర, గుట్టల్లో కాయలను సేకరించి పండబెట్టి అమ్ముతున్నాం. ఈ సంపాదన మాకు ఆసరాగా ఉంటుంది.

– భూక్య శ్రీను, తరిగొప్పుల

మూడు నెలల పాటు ఉపాధి..



సీతాఫలాల విక్రయాలతో ఏటా మూడు నెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. దిగుబడి తగ్గి ధర పెరిగి మాకు గిట్టు బాటు కావడం లేదు. తండాల్లో ఉన్న చెట్లకు కాసిన కాయలను సేకరించి హనుమకొండకు వచ్చి అమ్ముకుంటా. రాత్రి వరకు ఇల్లు చేరుతా. మార్కెట్‌లో అమ్మేటోళ్లు పెరిగారు. నగరం నుంచి హోల్‌సేల్ వ్యాపారులు గ్రామాలకు వచ్చి కొనుగోలు చేస్తుండడంతో ధరలు భారీగా పెరిగాయి.

బి. రాధ, పర్వతగిరి

పండు లభించడం అదృష్టం..



కూలీలు, రైతుల నుంచి నేను సీతాఫలాల కాయలను కొని విక్రయిస్తున్నా. ధర పెరిగి గిరాకీ తగ్గింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భూములు కొనుగోలు చేసి చెట్లను తొలగించి పాట్లుగా మార్చి విక్రయాలు చేస్తున్నారు. దీంతో చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. కొనుగోలు దారులకు ధర ఎక్కువ అనిపించినా నగరంలో పండు లభించడం అదృష్టంగా భావించాలి

దేవి, మాదాపురం, జనగామ జిల్లా

8 నుంచి ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల మొదటి సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ



కేయూ క్యాంపస్: కాకతీయ యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల 'లా' కోర్సు మొదటి సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్ 8వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు కేయూ పరీక్షల నియంత్రణాధికారి ఆచార్య కె. రాజేందర్, అదనపు పరీక్షల నియంత్రణాధికారి డాక్టర్ ఆసిం ఇక్బాల్ శనివారం తెలిపారు. అక్టోబర్ 8న మొదటిపేపర్, 10న రెండో పేపర్, 14న మూడో పేపర్, 16న నాలుగో పేపర్, 18న ఐదో పేపర్ పరీక్షలు ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

9 నుంచి మూడో సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ..

కేయూ ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడో సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్ 9వతేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు పరీక్షల విభాగం అధికారులు రాజేందర్, ఆసిం ఇక్బాల్ తెలిపారు. 9 మొదటి పేపర్, 13న రెండో పేపర్, 15న మూడో పేపర్, 17న నాలుగో పేపర్, 22న ఐదో పేపర్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

మోసం చేసిన వ్యక్తిపై కేసు

రామన్నపేట : ఆభరణాలు తయారు చేయడానికి బిస్కెట్ బంగారం తీసుకున్న వేదామృత జ్యువెల్లర్ నిర్వాహకుడు దుబాసి మహేశ్.. తిరిగి 75 గ్రాములు ఇవ్వకుండా మోసం చేసిన ఘటనలో కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్ కరుణాకర్ శనివారం తెలిపారు. విజయవాడ మంగళగిరికి చెందిన మంచాల రామకృష్ణ ఆభరణాలు తయారుచేసేందుకు 2024, ఆగస్టు 14న 117 గ్రాములు బిస్కెట్ బంగారాన్ని మహేశ్‌కు అప్పగించారు. ఈక్రమంలో మధ్యలో ఒక్కసారి 15.7 గ్రాములు, మరోసారి 20.53 గ్రాముల బంగారాన్ని ఆభరణాలుగా తయారు చేసి అప్పగించారు. మిగతా 78 గ్రాముల బంగారం ఇవ్వకుండా తప్పించుకుని తిరుగుతున్న మహేశ్‌పై బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్‌కరుణాకర్ తెలిపారు.

ఎఫ్‌పీఐ పనులు వేగవంతం చేయాలి

హన్మకొండ: విద్యుత్ లైన్లలో తలెత్తే సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేస్తున్న ఫాల్ట్ ప్యాసేజ్ ఇండికేటర్ల (ఎఫ్‌పీఐ) బిగింపు పనులు వేగవంతం చేయాలని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కర్నాటి వరుణ్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. హనుమకొండలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి 16 సర్కిళ్ల ఎస్‌ఈలు, డీఈలు, సీనియర్ అకౌంట్స్ ఆఫీసర్లతో శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వీటి ద్వారా సమస్య ఎక్కడ ఉందో త్వరగా గుర్తించి వెంటనే పునరుద్ధరించొచ్చన్నారు. వినియోగదారులకు విద్యుత్ అంతరాయం సమయం తగ్గుతుందన్నారు. 11 కేవీ కలిపి ఉన్న ఫీడర్లను వేరు చేయడం ద్వారా ఆ ఫీడర్‌లో అంతరాయాలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల డిజిటలైజేషన్‌తో ఎంత లోడ్ ఉందో సులువుగా తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. హెచ్‌టీ సర్వీస్‌లో ఆటోమేటిక్ రీడింగ్ మోడెం అమర్చే పనులు వేగవంతం చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న వర్క్ ఆర్డర్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సబ్ స్టేషన్లను స్కాడాకు అనుసంధానించడం వలన విద్యుత్‌కు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం వేగంగా తెలుసుకోవచ్చని వివరించారు. రెవెన్యూ కలెక్షన్లు వంద శాతం వసూలు చేయాలని, వ్యవసాయ సర్వీసుల మంజూరు వేగవంతం చేయాలని, డోర్ లాక్ ఉన్న మీటర్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీఎండీ ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు వి.మోహన్‌రావు, వి.తిరుపతిరెడ్డి, టి.మధుసూదన్, సి.ప్రభాకర్, చీఫ్ ఇంజనీర్లు టి.సదర్‌లాల్, అశోక్, వెంకటరమణ, సీజీఎంలు ఆర్.చరణ్‌దాస్, జీఎంలు వెంకటకృష్ణ, అన్నపూర్ణ, నాగప్రసాద్, వేణుబాబు, కృష్ణ మోహన్ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన లక్ష్మణ్ బాపూజీ


లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న వరుణ్ రెడ్డి


లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న పోలీసు అధికారులు

- టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ సీఎండీ వరుణ్ రెడ్డి, వరంగల్ పోలీసు కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్

హన్మకొండ/వరంగల్ క్రైం: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన మహానాయకుడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ అని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి, వరంగల్ పోలీసు కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ నక్కలగుట్టలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ ప్రధాన కార్యాలయం, వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమం, నిరంకుశ నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారన్నారు. నిజాం కాలంలో తెలంగాణ విముక్తికి, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి విశేష కృషి చేసి మచ్చలేని నేతగా కీర్తి గడించారన్నారు. స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన తర్వాత రాష్ట్ర మంత్రిగా, డిప్యూటీ స్పీకర్ విశిష్ట సేవలందించారన్నారు. కార్యక్రమంలో టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ డైరెక్టర్లు వి.మోహన్ రావు, వి.తిరుపతి రెడ్డి, టి.మధుసూదన్, సి.ప్రభాకర్, చీఫ్ ఇంజనీర్లు టి.సదర్ లాల్, కె.మాధవరావు, సీజీఎం చరణ్ దాస్, క్రైం డీసీపీ గుణశేఖర్, అడిషనల్ డీసీపీలు రవి, సురేశ్ కుమార్, ప్రభాకర్‌రావు, బాలస్వామి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల పోరాటంతోనే రిజర్వేషన్ల పెంపు

- బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ గౌడ్


సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేస్తున్న వేణుగోపాల్ గౌడ్, సంఘం నాయకులు

హన్మకొండ: బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాటం విజయమని బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్లకొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ ఇందిరానగర్‌లో బీసీ సంక్షేమ సంఘం మహిళా విభాగం హనుమకొండ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తేళ్ల సుగుణ, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తేళ్ల కిశోర్ ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీసీలకు స్థానిక ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు పెంచుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీఓ.09 విడుదల చేయడం హర్షణీయమన్నారు. ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం కులగణన చేసి అసెంబ్లీలో చట్టం చేసిందన్నారు. తర్వాత బీసీ రిజర్వేషన్లను 42 శాతం పెంచుతూ జీఓ జారీ చేసిందన్నారు. దీనిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాష్ట్ర కేబినెట్ మంత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీసీ రిజర్వేషన్లను కోర్టు ద్వారా అడ్డుకోవాలని దయచేసి ఎవరూ ప్రయత్నించొద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దాడి మల్లయ్య యాదవ్, తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బోనగాని యాదగిరి గౌడ్, నాయకులు తమ్మెలా శోభారాణి, మాడిశెట్టి అరుంధతి, సౌమ్య, కవిత, గొట్టే మహేందర్, రవికిరణ్, దుస్సా నవీన్, మండల సమ్మయ్య ముదిరాజ్, చెప్యాల మణికంత, అమిత్ పాల్గొన్నారు.

రైల్వే ఉద్యోగులకు బోనస్ పంపిణీ

కాజీపేట రూరల్ : కాజీపేట జంక్షన్ పరిధిలో వివిధ విభాగాల్లో పని చేస్తున్న రైల్వే ఉద్యోగులకు రైల్వేశాఖ బోనస్ పంపిణీ చేసినట్లు కాజీపేట రైల్వే మజ్దూర్ యూనియన్ డీజిల్ బ్రాంచీ సెక్రటరీ పాక వేదప్రకాశ్ శనివారం తెలిపారు. రైల్వే శాఖ ప్రతీ ఏడాది ఆనవాయితీగా దసరా పండుగకు ఉద్యోగులకు చెల్లించే బోనస్‌ను 2024–25 సంవత్సరానికి గాను 78 రోజుల బోనస్‌గా రూ.17,951లు ఆన్‌లైన్ అకౌంట్‌లో జమ చేసినట్లు చెప్పారు. కాజీపేట జంక్షన్ పరిధితో పాటు, సెక్షన్‌లో పని చేస్తున్న సుమారు 5 వేల మందికి రైల్వే శాఖ దసరా బోనస్ పంపిణీ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు.

తప్పిపోయిన వృద్ధురాలి అప్పగింత

నయీంనగర్ : తప్పిపోయిన వృద్ధురాలిని సుబేదారి పోలీసులు ఈ నెల 25న ఓల్డ్ ఏజ్ ఉమెన్ షెల్టర్ నిమిత్తం సఖి వన్‌స్టాప్ సెంటర్‌లో అప్పగించారు. మరుసటి రోజు సఖి సెంటర్ నిర్వాహకులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా సర్వైవర్ వివరాలు తెలుసుకొని వృద్ధురాలి మనువడు, కోడలును పిలిపించారు. శుక్రవారం సాయంత్రం వృద్ధురాలి కుటుంబసభ్యుల ఆధారాలు తీసుకొని సుబేదారి పోలీసుల సమక్షంలో మనువడు, కోడలికి వృద్ధురాలిని అప్పజెప్పామని సఖీ సెంటర్ హెడ్ హేమ తెలిపారు.

తప్పిపోయిన పిల్లలను అప్పగించిన పోలీసులు

మడికొండ : ఎండీ షబానా అనే మహిళ తన ఇద్దరు కుమారులు అబ్దుల్ రహీమ్, అబ్దుల్ మక్బూద్ కనిపించడం లేదని గురువారం అర్ధరాత్రి డయల్ 100కు కాల్ చేసింది. దీంతో కానిస్టేబుల్ మోహన్ వెంటనే మడికొండ సీఐ కిషన్‌కు సమాచారం అందించారు. సీఐ సూచన మేరకు ఎస్సైలు రాజ్‌కుమార్, రామ్‌మోహన్ ఆధ్వర్యంలో రెండు టీమ్‌లు పిల్లల కోసం వెతకారు. ఈ సమయంలో కడిపికొండ పాఠశాల వద్ద ఇద్దరు పిల్లలు నిద్రిస్తూ కనిపించారు. శనివారం తెల్లవారుజామున వారిని తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. కాగా, తప్పిపోయిన పిల్లలను గుర్తించి అప్పగించినందుకు తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వృద్ధురాలి మెడ నుంచి గొలుసు అపహరణ


బైక్‌పై నిందితుడు

వరంగల్ క్రైం: సుబేదారి పీఎస్ పరిధిలోని ఎక్సైజ్ కాలనీలో వృద్ధురాలి ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉందని గ్రహించిన ఓ దుండగుడు ఇంట్లోకి వచ్చి కాలనీకి చెందిన కొంరయ్య పుట్టిన రోజు సందర్భంగా గిఫ్ట్ ఇవ్వమన్నాడని చెప్పి ఓ టిఫిన్ బాక్స్ ఇచ్చి వెళ్లినట్లు సుబేదారి సీఐ రంజిత్‌కుమార్ తెలిపారు. ఆ తర్వాత అదే వ్యక్తి ఇంటి వెనుక నుంచి డోర్ పగులగొట్టుకొని వచ్చి వృద్ధురాలు సరస్వతి మెడ నుంచి రెండున్నర తులాల బంగారు గొలుసు లాక్కొని వెళ్లినట్లు తెలిపారు. దొంగ తెల టీ షర్ట్, హెల్మెట్ ధరించినట్లు వివరించారు. సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా దొంగ కోసం గాలిస్తున్నట్లు సీఐ రంజిత్‌కుమార్ పేర్కొన్నారు.

పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టి..

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు చెందిన పలువురు అభ్యర్థులు పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో మెరిసి అత్యుత్తమ ఉద్యోగాలు సాధించారు. శనివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా నియామకపత్రాలు అందుకున్నారు.

సిద్దిపేట అడిషనల్ కలెక్టర్‌గా చింతనెక్కొండ వాసి


నియామకపత్రంతో కుడికాల భవ్య

పర్వతగిరి: వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలంలోని చింతనెక్కొండ గ్రామానికి చెందిన రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయుడు కుడికాల వెంకటేశ్వర్లు చిన్న కుమార్తె కుడికాల భవ్య సిద్దిపేట జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్‌గా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా హైదరాబాద్‌లో శనివారం నియామక పత్రం అందుకున్నారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్ –1 ఫలితాల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో భవ్య తొమ్మిదో ర్యాంకు సాధించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు గ్రామస్తులు, బంధువులు అభినందనలు తెలిపారు.

డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా మహ్మద్ అహ్మద్ ..



దామెర : మండలంలోని ఊరుగొండకు చెందిన మహ్మద్ అహ్మద్ డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికయ్యారు. మహ్మద్ చోటె–చాంద్ బీ దంపతుల కుమారుడు మహ్మద్ అహ్మద్ ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో ప్రతిభ కనబర్చారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ వాటర్ సప్లయీ వర్క్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. గ్రూప్–1 సాధించాలనే పట్టుదలతో కష్టపడి డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికైనట్లు మహ్మద్ అహ్మద్ పేర్కొన్నారు.

డీఎస్పీగా జశ్వంత్‌రాజ్..


నియామక పత్రంతో జశ్వంత్‌రాజ్

మహబూబాబాద్ అర్బన్: గ్రూప్–1లో జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన సంఘాల రవికుమార్, ప్రసన్న దంపతుల కుమారుడు జశ్వంత్‌రాజ్ గ్రూప్–1లో 900మార్కులకు గాను 465మార్కులు సాధించి రాష్ట్రస్థాయిలో 323ర్యాంక్, మల్టీజోన్–1లో 139వ ర్యాంక్ సాధించాడు. ఈక్రమంలో హైదరాబాద్‌లో శనివారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా, రాష్ట్ర అధికారులతో డీఎస్పీగా నియాకమ పత్రం జశ్వంత్‌రాజ్ అందుకున్నారు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఎక్సైజ్ అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్‌గా అజ్మీ..



గూడూరు: మండల కేంద్రంలో ఐసీడీఎస్ సీడీపీఓగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న నీలోఫర్ అజ్మీ ఎక్సైజ్ అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్ ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యారు. 2018 నుంచి గూడూరు సీడీపీఓగా విధులు నిర్వహిస్తున్న నీలోఫర్ అజ్మీ, గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో 136ర్యాంకు సాధించి ఎక్సైజ్ ఏఈఎస్‌గా నియమితులైనట్లు తెలిపారు. ఆమె ఎంపిక విషయం తెల్సుకున్న అంగన్‌వాడీ టీచర్లు శనివారం అభినందనలు తెలిపారు.

గుండెకు అండగా ఉందాం

DON'T MISS A BEAT
రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

■ హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

■ ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్నీ అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పూ తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

■ డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన దేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

■ నివారణ చాలా సింపుల్...
అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకుకూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

■ గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిదూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.

■ మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాథమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

■ అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళ్లలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

■ చివరగా...

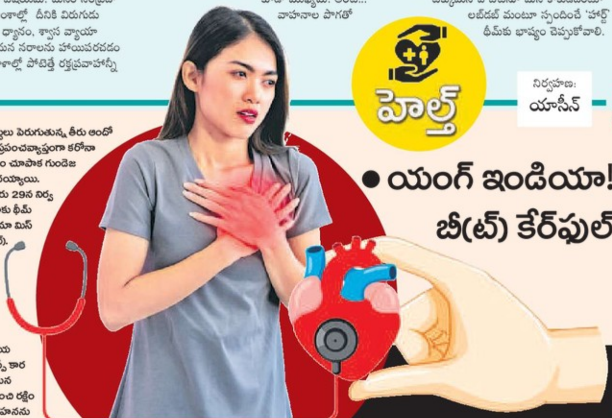
మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవితకాలం పాటు సంస్పందిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్ డే' థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

హెల్త్

నిర్వహణ: యాసీన్

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!

● యంగ్ ఇండియా! బీ(ట్) కేర్‌ఫుల్



ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 – 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్య తరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.

సాక్షి ఫ్యామిలీ

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..



● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E -ఈక్వల్ M -మ్యారేజ్ I -ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లిదండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెల్లిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి చోద్యమంటూ విచారపడింది.

> మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానిక్కూడా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్జేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.



నృత్యార్చనం

నవశక్తి

"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడలోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది.

విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవరాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాద్, బదిరీనాద్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల, వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– **నిర్మలారెడ్డి,** సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి